

ほけんだより 9月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年9月5日

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と、元気に充実した学校生活を過ごしてくださいね。

コロナウイルス感染症が急激に増えています。

新学期が始まって、コロナウイルス感染症が急激に増えています。本校でも、3名でています（9月4日現在）。咳エチケットや十分な換気をするなどの基本的な感染症対策をおこない、ご家庭でも十分注意していただくようお願いいたします。

★ コロナウイルス感染症出席停止者数 ★

（福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数）感染症情報システムより

福島県内 2,011名

郡山市内 254名

* その他、福島県内インフルエンザ125名、感染性胃腸炎、手足口病等の様々な感染症がでていますので、感染予防に十分注意が必要です。



朝の健康状態がいつもと違う場合は、検温をするなどのご協力を
お願いいたします。

心の健康

こんな時にやってみよう！ ～ 心と体のホッと安心 ～

大変だなと思うことがあると、心と体がとても頑張ります。そうすると、心と体にいつもと違った変化が起きますが、それは、誰にでも起こる自然な変化です。心と体がホッとしたいと思う時、やってみましょう。



心と体の変化

イライラする、眠れない、辛いことを思い出すとドキドキする、何をやっても楽しくない、寂しい、緊張するなど。そういう時は・・・

こうすればいいよ！

腹式呼吸をしてみよう。



鼻から息を吸って、お腹が膨らむのを感じましょう。力が抜けて、気持ちも落ち着きリラックスできます。



信頼できる人に

話を聞いてもらおう。

楽しいことをしてみよう。

少しずつチャレンジしよう。

